



生涯現役！！

いつまでも元気クラブだより

秋の季節を感じつつ、これからやってくる冬へ向けて体を整えていきましょう。竜王町内の概ね60歳以上の皆さんを対象に、健康維持、趣味活動、ボランティア活動、仲間づくり等、元気に活動しています。今月も元気にふれあいプラザへ出かけましょう！  
鏡…鏡ふれあいプラザ、鶴川…鶴川ふれあいプラザ、弓削…弓削ふれあいプラザ

60歳以上の皆さん、必読です！

開始時間 (変更になる場合もあります)  
午前：10時～ 午後：1時半～  
★・・・一部内容について裏面に詳しく記載しています  
活動中止などのお知らせは、竜王町社会福祉協議会のホームページでも確認できます。

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3 文化の日
4 振替休日	5 大人の寺子屋 “漢字と計算編” 丁寧に書いたり読んだり、脳トレとして一緒に励みましょう。計算ドリルにも取り組みます (鶴川 午前) 健康麻雀 脳トレとして楽しみましょう！初めての方はお申し込みください (鶴川 午後)	6 ミシン講座 ミシンで楽しく作品づくりをしましょう！針、待ち針は事故防止のため持参されませんようお願いします (弓削 午前9時半～11時半、午後1時15分～午後3時15分まで) ※お昼の時間は一旦閉館します	7 いきいき健康体操 継続は力なり！仲間と一緒に楽しく体操に励みましょう。ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鶴川 午前)	8 ここにこ体操 テレビ体操やごぼう先生の体操、百歳体操など実施中！自由にご参加ください (鏡 午後)	9 	10
11 DVD ヨガ体操 椅子に座って、マイペースで体操をしましょう！ (弓削 午前) 日曜大工 椅子や棚など注文を受けて作っています。一緒に作りましょう！上靴を持参ください。 (鏡 午後)	12 大人の寺子屋 “計算とクイズ編” 計算とクイズで楽しく脳トレをしましょう！ (弓削 午前) 健康麻雀 脳トレとして楽しみましょう！初めての方はお申し込みください。 (鶴川 午後)	13 ミシン講座 洋服のリメイクなどを楽しんでみましょう！針、待ち針は事故防止のため持参されませんようお願いします (弓削 午前9時半～11時半、午後1時15分～午後3時15分まで) ※お昼の時間は一旦閉館します 音読講座 初めての方はお申し込みください。いろいろな本を声に出して読みましょう (鶴川 午後2時～)	14 いきいき健康体操 ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鶴川 午前) 初めての農園 玉ねぎを植えたり、焼き芋をしたりして、屋外で秋を満喫しましょう ★裏面に詳細記載 ※要申込 (西山の農園 午後)	15 バザーでリサイクル エコな暮らしを始めよう！ 家庭で不要になったものを誰かが使ってくれたら環境を守ることにもつながります。エコを「自分ごと」として気軽にご参加ください ※尚、販売終了後は回収に協力をお願いします ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午前:搬入と準備 午後:販売)	16 	17
18 DVD ヨガ体操 ヨガが初めてという方もぜひ一度ご参加ください (弓削 午前) ミニ卓球でラリー 小さな卓球台でラリーを楽しみましょう！上靴や飲み物を持参ください (鏡 午後)	19 大人の寺子屋 “そろばん編” 指先を使って脳トレとしてそろばんに挑戦しましょう (鶴川 午前) 健康麻雀 脳トレとして楽しみましょう！初めての方はお申し込みください。 (鶴川 午後)	20 ミシン講座 洋服のリメイクなどを楽しんでみましょう！針、待ち針は事故防止のため持参されませんようお願いします (弓削 午前9時半～11時半、午後1時15分～午後3時15分まで) ※お昼の時間は一旦閉館します	21 いきいき健康体操 ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鶴川 午前) 	22 大切な人へのメッセージ～自分のために、家族のために～ 財産の多い少ないにかかわらず、相続登記や遺言書のメリットなどをしっかり学んで、相続争いにならないよう今内に準備しておきましょう ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午後)	23 勤労感謝の日	24
25 DVD ヨガ体操 マイペースで体を動かす習慣をつけましょう (弓削 午前) 日曜大工 楽しみながら木工品を作りましょう。上靴を持参ください (鏡 午後)	26 ワンディシェフのお店 ランチを作る側としてや、食事に参加して交流を図るなど、楽しい時間を過ごしましょう (予約10名と当日先着5名まで) ★裏面に詳細記載 ※要申込 (ランチ 午前11:30～午後1:30) えんがわカフェ (鶴川 午後)	27  大人の寺子屋 “漢字編” 脳トレとして漢字の読み書きに挑戦しましょう！ (鏡 午前) 音読講座 いろいろなジャンルの本を声に出して読んでみましょう (鶴川 午後2時～)	28 気分は太極拳 講師指導のもと、しっかり体を動かして、体力を維持しましょう！★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午前) 折り紙を楽しもう 「千支の色紙を飾ろう」 ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午後)	29 ちょっとした幸せを運ぶ 寄せ植え 寄せ植えで気分を変えてお花の育成を楽しみましょう ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午前) 	30 	12/1
12/2 ミニ卓球でラリー 小さな卓球台でラリーを楽しみましょう！上靴や飲み物を持参ください (鏡 午後)	12/3 大人の寺子屋 “漢字と計算編” (鶴川 午前) 健康麻雀 (鶴川 午後)	12/4 ミシン講座 (弓削 午前9時半～11時半、午後1時15分～午後3時15分まで) ※お昼の時間は一旦閉館します	12/5 いきいき健康体操 (鶴川 午前) ★しめ縄技法を学ぼう そろそろ年末の行事を始めましょう★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午後)	12/6 ここにこ体操 ごぼう先生の簡単な椅子体操や音楽に合わせて体を動かす楽しい体操です。自由にご参加ください。 (鏡 午後)	申し込み・問い合わせは・・・ 竜王町社会福祉協議会 生涯現役事業 担当：本藤 電話 58-1475 FAX 58-3739	



### 活動の様子



#### 健康麻雀

4人1組でゲームを楽しむ麻雀です。若い頃楽しまれた方や、この活動で学んだ方も楽しさがわかってきたようです。脳トレとして一度覗いてみませんか？



#### 日曜大工

趣味で日曜大工をされている方が、注文を受けて椅子や棚などを制作しています。素人ですが、とても丁寧な作業で励んでおられます。興味のある方、一緒に作りましょう！



#### にこにこ体操

椅子に座っての簡単な体操や百歳体操など、楽しく体操を実施しています。午後からの体操は鏡ふれあいプラザで月2回の開催です。体操とお喋りで交流を図りましょう！



#### 高齢者と免許 ～更新か返納か～

自動車事故は若い人が多いが、運転操作や標識の見間違いによる事故が多いようです。自動車免許を返納する年齢に決まりはないが、返納してしまうと免許は取得できなくなります。今回は、認知機能検査を実施しました。



#### しるみる竜王の登録はこちらから



Android 版



iPhone 版

生涯現役事業では、企画・運営の補助をしていただける職員を募集しています。詳細はこちらから。



臨時職員募集要項

## 令和6年度「いきいき趣味活動」のご案内

\*\*\*\*\*

「いきいき趣味活動」は、1年間講師指導のもと介護予防を目的とし、ステップアップを図りながら活動していきます。初めての方で興味を持たれましたら無料体験を申し込みください。体験されて気に入っていただけましたらぜひ入会してくださいませようお願いします。



岡屋 書道教室の様子

#### 11月開催講座と開催予定日

問い合わせ・無料体験申し込みは、竜王町社会福祉協議会 電話 58-1475、Fax 58-3739 担当中江まで

講座名	ふれあいプラザ	開催日	時間
書道	鶴川	11/11 (月)	午前
	岡屋	11/12 (火)	午後
編物手芸	弓削	11/5 (火)	午前
	鏡	11/19 (火)	午前

(1講座あたり) 一年間の受講料: 5,000円 尚、半期(10月~3月まで): 2,500円 ☆材料費等は個人負担となります。 よろしくお願いたします。

お申し込み  
ください

## 「いつまでも元気クラブ」活動 11月の案内

#### バザーでリサイクル ～エコな暮らしを始めよう！～

家庭で不要になった日用品や文房具、きれいに残っている服などを必要な方に譲りましょう！

- ・11月15日(金)
  - ・搬入と準備: 午前10時~午前11:00、
  - ・バザー販売: 午後1時半~午後3時まで
- (値段は自由につけてもらえます 集まった代金は寄付もできます。販売を自分で管理される方は店頭販売をお願いします。)



#### ワンディシェフのお店(ランチの提供)

料理好きなメンバーが健康的なメニューを考え、料理を作ります。町内の皆さんに楽しい食事を提供します。久しぶりの開催ですので、食数が限られています。早めの申込みをお願いします

- ・11月26日(火) 午前11時半~午後1時半まで



#### えんがわカフェ

菜の花グループさんによるコーヒー(¥100)の提供! みなさんと一緒に交流を図りましょう! また、やまびこ作業所さんのお菓子(有料)はいかがですか?

- ・11月26日(火) 午後1時半~午後3時まで
- ・鶴川ふれあいプラザにて



#### 気分は太極拳

ゆっくりとした動きで無理のない体操です。手や足の動きは脳も使います。初めての方でも参加しやすい体操です

- ・11月28日(木) 午前10時~
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師: 夏原 淑江さん 日本武術太極拳連盟 講師 4段 公認 A 級指導員



#### 大切な人へのメッセージ ～自分のために、家族のために～

【相続 遺言講座】

※エンディングノートプレゼント 相続や遺言をこれから準備しておくことで家族が困らないようにしておきたいものです。大事なポイントを確認しておきましょう!

- ・11月22日(金) 午後1時半~
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師: 高田 宗徳司法書士
- ・持ち物: 筆記用具



#### ちょっとした幸せを運ぶ寄せ植え

気分転換にお花を植えてみましょう! 花や土に触れることで幸せを感じることができるかもしれません。お世話をする事できれいな花が咲くでしょう (持ち物: 移植こて、手袋、持ち帰り用袋等)

- ・11月29日(金) 午前10時~
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師: フローラ竜王 青木 康敏さん
- ・参加費: 3,000円(材料費)



#### 折り紙を楽しもう

「干支の色紙を飾ろう」来年の干支を可愛く折り紙で折って飾りましょう

- ・11月28日(木) 午後1時半~
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師: 折り紙サークルのみなさん
- ・材料費: 200円
- ・持ち物: はさみ、ボンド



#### しめ縄技法を学ぼう

12月の行事としてしめ縄を準備される方もおられることでしょう。早めに準備しておきましょう

- ・12月5日(木) 午後1時半~
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師: 友實 富義さん
- ・参加費: 500円
- ・持ち物: はさみ



問い合わせ・申し込みは・・・竜王町社会福祉協議会

電話番号...58-1475 Fax...58-3739

「いつまでも元気クラブ」担当 本藤まで

切り取り線

#### 「いつまでも元気クラブ」申し込み用紙

お名前	住所(字名)	電話・Fax	参加希望活動名